



# LIVRET D'EXERCICES

A faire à domicile, réalisés par vos kinésithérapeutes



*Chloé JOYEUX – Victor MALAFOSSE – Alexandre PEREZ – Hélène PEREZ – Léa RENAUDIN*

**ESP SANTE CENAC | 25 AVENUE DE LA REPUBLIQUE 33360 CENAC**  
**05.56.91.52.29 | [www.santecenac.com](http://www.santecenac.com)**



# LIVRET D'EXERCICES A DOMICILE

## EXERCICES ASSIS

### MEMBRES SUPÉRIEURS

---



#### 1. Réaliser des cercles avec les épaules

- ⇒ 10 fois dans un sens
- ⇒ 10 fois dans l'autre sens



#### 2. Cercles avec les poignets

- ⇒ 10 fois dans un sens
- ⇒ 10 fois dans l'autre



#### 3. Serrer et écarter les doigts au maximum

- ⇒ 10 fois



#### 4. Lier ses mains et les lever vers le haut

- ⇒ 10 fois



**5. Tourner la tête** d'un côté puis de l'autre en faisant suivre le regard

⇒ 10 fois d'un côté

⇒ 10 fois de l'autre

**6. De même, baisser la tête** de manière à faire toucher le menton contre le thorax, puis amener la **tête vers l'arrière**

⇒ 10 fois en avant

⇒ 10 fois en arrière

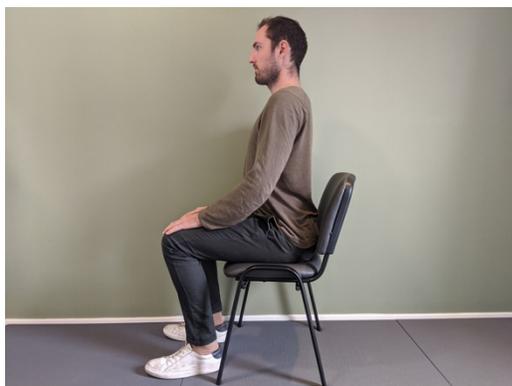
## MEMBRES INFERIEURS



**7. Faire des cercles avec les chevilles**

⇒ 10 fois dans un sens

⇒ 10 fois dans l'autre



**8. Décoller le dos du dossier**

⇒ 10 fois

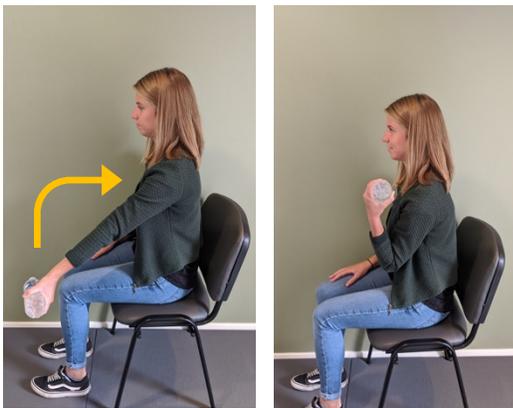


**9. Prendre un coussin ou un ballon** entre ses deux mains et **serrer en soufflant**

⇒ 10 fois



- 10. Serrer avec ses doigts le coussin ou la balle**  
⇒ 10 fois



- 11. Démarrer coude tendu et rapprocher la bouteille d'eau à l'épaule**  
⇒ 10 fois de chaque côté



- 12. Soulever alternativement les deux jambes**  
⇒ 20 fois de chaque côté



- 13. Tendre alternativement les deux genoux**  
⇒ 20 fois de chaque côté



- 14. Prendre un coussin ou un ballon entre ses deux genoux et **serrer en soufflant****  
⇒ 10 fois



- 15. Décoller les talons du sol simultanément**  
⇒ 10 fois

## EXERCICES DEBOUT

### MEMBRES INFERIEURS

---



- 1. Monter le plus haut possible sur la pointe des pieds**  
⇒ 20 fois



- 2. Lever alternativement les genou**  
⇒ 20 fois de chaque côté



- 3. Amener le pied en arrière, genou tendu**  
⇒ 20 fois de chaque côté



- 4. Amener les jambes sur le côté en alternant**  
⇒ 20 fois de chaque côté



- 5. Se lever de la chaise et se rasseoir** en contrôlant la descente, et si possible sans s'aider avec les mains  
⇒ 20 fois

## MEMBRES SUPERIEURS

---



- 6. Faire des pompes contre un mur**, plus on est loin du mur plus c'est difficile  
⇒ 20 fois



- 7. Lier ses mains et les lever le plus haut possible**  
⇒ 10 fois



- 8. Écarter les bras sur le côté**  
⇒ 10 fois



- 9. Resserer les omoplates (qu'elles se fassent un bisou)**  
⇒ 10 fois



- 10. Devant une chaise ou un appui stable, essayer de tenir l'équilibre sur une jambe, en lâchant une main voire les deux si possible**  
⇒ 2 fois 5 sec de chaque côté



Ce livret a été confectionné par l'équipe des kinésithérapeutes de Cénac, pour vous aider à rester actif chez vous à domicile.

Si vous avez la moindre question, nous sommes joignable **au 05.56.91.52.29.**

Adresse : 25 avenue de la République 33360 CENAC  
Tel : 05.56.91.52.29  
[www.santecenac.com](http://www.santecenac.com)